



Gevulde portobello met geitenkaas

en dragon op goedgevulde couscoussalade



30-40min



2 personen

Geitenkaasliefhebbers opgelet! Onze zachte geitenkaas verrijkt met dragon en knoflook doet het uitmuntend als vulling voor de vlezige portobello's. Deze flinke paddenstoelen zijn niets anders dan grote, uitgegroeide kastanjechampignons. Door dit groeiproces is het echter alleen mogelijk om het hoedje te gebruiken. Serveer jouw portobello met een flink bord couscoussalade voor een avond eetplezier.

Wat je van ons krijgt

- 200g couscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 15g verse kruidenmix: dragon & platte peterselie
- 1x zachte geitenkaas ⁷
- 4 portobello's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- maatbeker

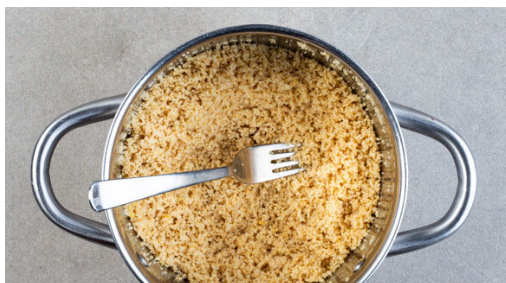
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 25.9g, koolhydraten 105.2g, eiwit 26.9g



1. Couscous garen

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook 400ml water in een waterkoker. Doe de **couscous** en het **bouillonpoeder** in een hittebestendige kom en schenk het gekookte water erover. Dek af en laat 8-10min staan.



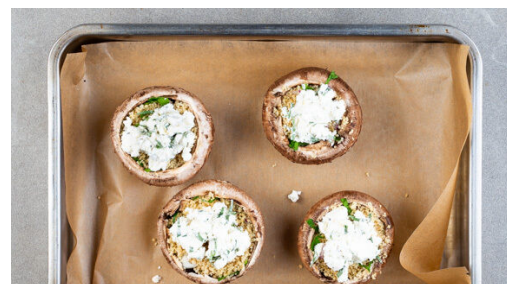
4. Couscous mengen

Roer de **ui** en **peterselie** door de **couscous** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze grof. Hak de **peterselie** grof.



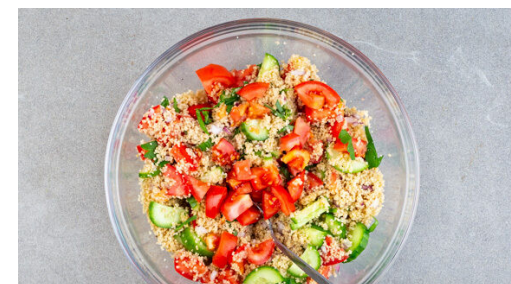
5. Portobello's bakken

Verwijder de steeltjes van de **portobello's**, besprenkel de hoedjes met 1tl olijfolie en bestrooi ze met een snuf peper en zout. Vul **elke portobello** met **2-3el couscous** en top met de **geitenkaas**. Leg de **portobello's** op een bakplaat met bakpapier en bak ze 15-20min in de oven tot ze gaar zijn.



3. Geitenkaas mengen

Roer **3/4e van de gehakte dragon**, de **knoflook** en 1/2tl peper door de **geitenkaas**.



6. Salade afmaken

Schep de **komkommer** en **tomaat** door de **couscous**. Klop een **dressing** van 1el (wittewijn)azijn, 1-2el olijfolie, de **rest van de dragon** en een snuf suiker en meng met de **couscoussalade**. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Serveer de **couscoussalade** met de **portobello's**.